

Eishockey SCB-Spieler arbeiten mit Powerskating an ihren schlittschuhläuferischen Fähigkeiten

Für mehr Energie in den Füßen

Hockeyspieler sollten sich auf dem Eis möglichst effizient bewegen. Die Dübendorferin Gaby Tonndorf sorgt dafür. Auch grosse Schweizer Talente profitieren von ihren Kenntnissen.

Oliver Meile

In der Dübendorfer Eishalle gastieren keine Klubs mit grossen Namen. Frauenfeld, Ceresio oder Pikes Oberthurgau heissen die Gegner des lokalen Erstligisten. Dafür treffen sich auf dem Glattaler Eis regelmässig Spieler, die in einem grossen Klub spielen. Etwa der noch nicht einmal 19-jährige SCB-Spieler Roman Josi (siehe nebenstehendes Interview), der als hoffnungsvollstes Schweizer Verteidigertalent gilt. Oder dessen Klubkollege Etienne Froidevaux, der beim Tabellenzweiten der NLA als Flügelstürmer aufläuft. Was aber bringt junge Spieler, die sich in der höchsten Schweizer Liga durchgesetzt haben, nach Dübendorf?

Der Wille zur Verbesserung

Die Antwort erstaunt. «Ich merkte, dass ich läuferische Defizite habe», sagt Josi. Weil Laufschulung in den Trainings der NLA-Vereine keinen Platz hat, machte sich der ehrgeizige Verteidiger auf die Suche nach einer individuellen Förderung. Dank seinem Agenten Georg Müller wurde er auf die Dübendorfer Powerskating-Instruktorin Gaby Tonndorf aufmerksam. Seit November besucht Josi nun regelmässig mit Teamkollegen deren Lektionen. Doch was ist Powerskating überhaupt? Einfach gesagt, geht es um die Verbesserung der schlittschuhläuferischen Fähigkeiten. Kräftiger, stabiler, effizienter und explosiver sollen die Eishockeyspieler nach der Ausbildung laufen. Tonndorf arbeitet mit den Spielern unter anderem am richtigen Abstossen, an der idealen Körperhaltung sowie an der perfekten Kraftübertragung.

So wie am Montagmittag. Etienne Froidevaux und Elite-Junior Thomas Furrer, der jüngere Bruder von SCB-Verteidiger Philippe Furrer, stehen auf dem Eis. Josi dagegen ist wegen einer leichten Hirnerschütterung zum Zuschauen verdammt und beobachtet von der Bande aus, wie Gaby Tonndorf eine Übung vorzeigt. Froidevaux führt sie als



Probieren, analysieren, korrigieren: Thomas Furrer (rotes Shirt) und Etienne Froidevaux (gelbes Shirt) während einer Powerskating-Lektion in der Dübendorfer Eishalle mit Gaby Tonndorf und Markus Studer. (Bilder Mano Reichling)

Erster aus. Der Zwanzigjährige fährt in einer Schlangenlinie langsam vorwärts, danach rückwärts. Sein Blick ist dabei immer auf Tonndorf gerichtet. Hinter dem Stürmer fährt Markus Studer und filmt die komplette Übung. Studer, Trainer im EHC Winterthur, leitet mit Tonndorf zusammen die Kurse mit den Nationalliga-Spielern. «Hast du es gemerkt?», fragt die ehemalige Eislauflehrerin im Anschluss an die kurze Sequenz Froidevaux und korrigiert sofort dessen Haltung. Interessiert betrachtet der Stürmer daraufhin die Videoaufnahmen. Es folgt eine kurze Diskussion mit Tonndorf und Studer. Nachdem Furrer dieselbe Übung gemacht hat, ist wieder Froidevaux an der Reihe. Diesmal absolviert er die Übung in deutlich höherem Tempo. Seine Bewegungen wirken sicherer und harmonischer.

Intensive Detailpflege

Spektakulär sieht es nicht aus, was das Quartett während einer Stunde im Chreis macht. Darauf angesprochen, pflichtet Josi bei. «Es geht um die Arbeit an Details». Schrittfolgen, Rück-

wärtsfahrbewegungen, bewusster Kanteneinsatz und enge Kurven sind zu sehen. Meistens allein, teilweise zu zweit gleiten die Spieler übers Eis. Viel mehr als das Kratzen der Kufen ist nicht zu hören. «Der Vorgang muss vom Kopf in den Fuss», sagt Tonndorf. Oder anders gesagt: Die Spieler müssen Änderungen verinnerlichen. Deshalb werden die Übungen erst langsam und ohne Scheibe durchgeführt. Bis die Abläufe korrekt sind. Dies bedingt viele Wiederholungen und Korrekturen. «Erstmals werden meine läuferischen Defizite konkret analysiert», nennt Froidevaux einen Grund, weshalb er sich von Josi überreden liess, Powerskating-Lektionen zu besuchen. Dem Ziel, mit weniger Kraftaufwand mehr zu erreichen, fühlt er sich näher. «Ich ziehe beim Abstossen den Fuss nicht mehr unnötig in die Höhe», gibt der Stürmer ein konkretes Beispiel, «laufe näher am Eis.»

Einzige europäische Instruktorin

Entwickelt wurde Powerskating 1970 von Laura Stamm. Die Amerikanerin

war wie Tonndorf ursprünglich Eislauflehrerin und wunderte sich über die mangelnde Bewegung im Spiel von Eishockeymannschaften. Ihr daraufhin entwickeltes Techniktraining fand schnell Anklang. In Nordamerika wird denn auch seit Jahren bei der Grundausbildung viel Wert auf Powerskating gelegt.

Nicht so in Europa. Tonndorf, die sich 2004 von Laura Stamm in den USA ausbilden liess, ist bis heute die einzige zertifizierte Powerskating-Instruktorin in Europa geblieben. Eine Begründung, warum dies so ist, hat sie nicht. Bereits vor ihrem Lehrgang bei Stamm leitete die 46-Jährige Dübendorferin jahrelang die Eislaufausbildung von EHCD-Junoren. Heute bietet Tonndorf, die hauptberuflich in einem Büro arbeitet, Basis- und Fortsetzungskurse im Powerskating für verschiedene Juniorenstufen an. Seit November arbeitet sie nun erstmals mit Nationalliga-Spielern. Und wer weiss, vielleicht verhelpen die SCB-Youngsters dem Powerskating in der Schweiz ja zu einem Aufschwung. Einer Portion Extra-Power sozusagen.

Der Druck als Ansporn



Nachgefragt
Er bringt das Rüstzeug mit, um einer der ganz grossen Schweizer Verteidiger zu werden. Roman Josi, der Anfang Juni erst 19 Jahre alt wird, ist im prominent besetzten Kader des SC Bern ein Leistungsträger. 22 Punkte (7 Tore/15 Assists) steuerte der knapp 1,90 Meter grosse Verteidiger in den bisherigen 35 Partien bei, erhält von SCB-Coach John Van Boxmeer auch in Unter- und Überzahl viel Eiszeit. An der U-20-WM in Herisau im Dezember 2008 führte der Verteidiger die Schweizer Nationalmannschaft zurück in die A-Gruppe, und auch Ralph Krueger, Trainer des A-Nationalteams, hat Josi im Blickfeld.

Sie sind erst 18-jährig, Stammspieler im SC Bern und wurden von den Nashville Predators gedraftet. Fachleute attestieren Ihnen, das grösste Schweizer Verteidigungstalent zu sein. Wie gehen Sie mit den hohen Erwartungen um?

Roman Josi: Ich schiebe diese Erwartungen in den Hintergrund. Damit dies gelingt, ist ein intaktes Umfeld wie bei mir wichtig. Es sorgt dafür, dass ich auf dem Boden bleibe. Den Druck empfinde ich jedenfalls nicht als Belastung, sondern eher als Ansporn.

Die Nashville Predators wählten Sie 2008 in der zweiten Runde. Wie eng ist der Kontakt mit der Franchise?

Ich habe regelmässig Kontakt mit verschiedenen Scouts der Nashville Predators. An der U-20-WM in Herisau beispielsweise wurde ich vom Tschechen Martin Bakula beobachtet.

Was waren seine Rückmeldungen?

Die Predators zeigen sich bisher mit meiner Saison zufrieden. Mein Körperspiel muss jedoch noch besser werden, dazu muss ich weiter an Kraft zulegen.

Betätigen Sie deswegen ein spezielles Aufbauprogramm?

Unser Konditionstrainer im SC Bern erstellt individuelle Programme. Dies sollte mir helfen, an Kraft zuzulegen. Ich leiste nach den Mannschaftstrainings jeweils noch Zusatzschichten, um Fortschritte zu erzielen.

Wie sieht es bezüglich der nächsten Saison aus? Wechseln Sie nach Nordamerika, oder bleiben Sie ein weiteres Jahr in Bern?

Diese Entscheidung ist noch nicht gefallen. Bei beiden Varianten gibt es Vor- und Nachteile. Zusammen mit meinen Agenten Georg Müller sowie Roly Thompson, SCB-Trainer John Van Boxmeer und in Absprache mit meiner Familie werde ich eine Entscheidung fällen.

Wozu tendieren Sie?

Es hat sich noch nichts herauskristallisiert, und ich lasse mich bei meiner Entscheidung auch nicht unter Druck setzen.

Kürzlich erhielten Sie das erste Aufgebot für die A-Nationalmannschaft. Wegen einer Verletzung mussten Sie jedoch absagen. Wie gross ist die Enttäuschung darüber?

Ich habe mich über das Aufgebot sehr gefreut. Dass ich wegen meiner leichten Hirnerschütterung den Zusammenzug verpasse, ist schade. Aber Verletzungen sind ein Teil des Sports.

Am Saisonende findet die A-WM in Bern und Kloten statt. Machen Sie sich Hoffnungen, es in den Schweizer Kader zu schaffen?

Für mich würde mit einer WM-Teilnahme ein Traum in Erfüllung gehen. Vorerst muss ich aber gute Leistungen in den Playoffs zeigen, um mich aufzudrängen. (ome)

Eishockey NLA Raimo Summanen machte den Lakers-Spielern gleich im ersten Training Beine

Gehorchen ist Pflicht, Widerstand zwecklos

Mit dem Amtsantritt von Raimo Summanen wehte gestern ein neuer Wind durch die Diners Club Arena. Der 46-jährige Finne soll die Lakers aus ihrem Formtief und zum Ligaerhalt führen.

Silvano Umberg

Gespannt wartet eine Schar von Medienleuten auf den ersten Auftritt von Raimo Summanen an seiner neuen Wirkungsstätte. Der Finne ist der neue Hoffnungsträger der Lakers. Er ersetzt als Headcoach Dave Chambers, der zuvor seinerseits den gescheiterten Morgan Samuelsson ablöste. Obwohl das Training bereits vor zehn Minuten hätte beginnen müssen, ist die Kabinentür noch zu. Finnische TV-Leute nutzen die Zeit, um einheimische Reporter zu befragen. Viel zu berichten über Summanen weiss hierzulande jedoch niemand. Seine Zeit als Aktiver (beim SC Bern) liegt 15 Jahre zurück, danach weilte er nur noch als Beobachter von den damaligen finni-

schen Nationalspielern Marko Tuulola und Mikko Eloranta in Rapperswil-Jona.

Endlich kommt Bewegung in die Sache – und wie. Gut gelaunt, aber in bestimmtem Ton jagt Summanen seine neuen Schützlinge übers Eis. Er ist der klare Chef im Rink. Das Trainingsprogramm verlangt Aufmerksamkeit, ist streng, wirkt aber doch spielerisch. Es geht um Schnelligkeit, in den Beinen, im Kopf – und um das Puckhandling.

Die Spieler sind konzentriert, brauchen dennoch etwas Zeit, um die ungewohnten Abläufe zu verstehen.

Neuer Trainer, neue Hoffnung

«Die Übungen waren absolutes Neuland. Nur zwei, drei Leute wurden vorher von Summanen knapp instruiert», rechtfertigt sich Marc Schefer nach Trainingsende stellvertretend für sich und seine Teamkollegen. Schefer, der zuletzt

nur noch wenig Spielzeit erhielt, ist einer von denen, die sich sehr viel vom neuen Trainer erhoffen. «Es bietet sich nun jedem eine neue Chance, sich zu präsentieren. Dies erklärt auch in gewisser Weise den Leistungsschub, den ein Trainerwechsel jeweils mit sich bringt», erklärt Schefer, der hofft, dass dieses Plus diesmal länger anhält respektive eine nachhaltige Verbesserung eintritt. «Ansonsten stehen uns auch in den Playouts sehr harte Zeiten bevor.»

Um solche zu verhindern, benötigen die Lakers vor allem ein verbessertes Spielsystem. Ab heute will Summanen dieses Defizit angehen. Zudem hat er geplant, noch vor dem nächsten Ernstkampf am kommenden Dienstag mit jedem Spieler ein Einzelgespräch zu führen. Wie sind seine ersten Eindrücke von der Mannschaft? «Gut. Die Spieler zeigten sich lernwillig und waren sehr motiviert. Die Arbeitseinstellung stimmt. Dies ist die richtige Grundlage.» Die wirklichen Fähigkeiten zeigten sich jedoch nur im Ernstkampf, so Summanen. «Es ist wie im Leben: Man darf umfallen, muss aber wieder aufstehen. Genau das verlange ich nun von den Spielern – aufstehen und Moral zeigen!»



Weiss genau, was er will: Raimo Summanen (links), der neue Lakers-Coach. (key)